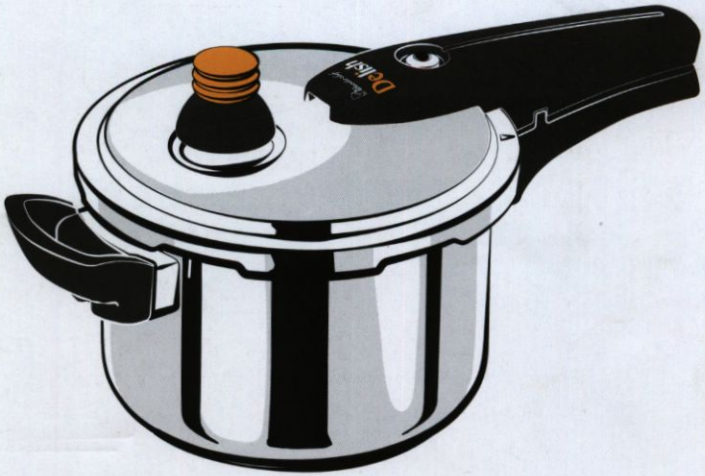
Wonder chef

# Delish

デリッシュ

# 取扱説明書

12-A



## 家庭用片手圧力鍋

3.0L(ZDSA30)

5.5L(ZDSA55)

**ご使用になる前に必ずお読みになり、読んだ後は必ず保管してください。**

- この取扱説明書をよくお読みの上、正しくお使いください。
- 本書の諸事項を守らないで万一事故が発生した場合は、使用者の責任となりますのでご了承ください。
- 保証書は36ページにございます。「お買い上げ日・販売店名」を販売店に記入していただいてください。記入が無い場合はレシートと共に大切に保管してください。
- 別途付属の取扱説明書、注意書きがある場合はそちらも必ずお読みいただき、大切に保管してください。

<基準認定品>

製品安全協会

PCC 圧力なべ協議会

PSC SG 対人賠償責任保険付 製品安全協会

このマークは、製品安全協会が、製品安全を図るために定めた基準に合格したことを証明する表示です。万一製品の欠陥により、人身事故が発生した場合、協会が損害を賠償します。「消費生活用製品安全法」に基づく特定製品として認証されている製品に貼られます。

料理研究家 浜田陽子著 圧力鍋レシピ付!

200V 電磁調理器 対応！

Delish

ステンレスで 清潔・堅牢 長持ち！

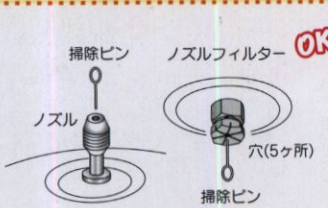
底三層構造で 熱の伝わり方が 均等！

もくじ


基本的な使用方法…… 3
知っておきたい各部のなまえ…… 4
これだけは必ず守ってください…… 5〜7
安全構造…… 8
確認してください　使い方の手順…… 9〜13
こまめにチェック　点検と掃除…… 14〜15
こんなときには　トラブル…… 16〜19
アフターサービスについて…… 20
浜田陽子の＋(プラス)健康レシピ…… 21〜33
調理時間早見表…… 34〜35
保証書について…… 36〜37
交換部品について…… 38
インターネット・モバイルページ…… 39

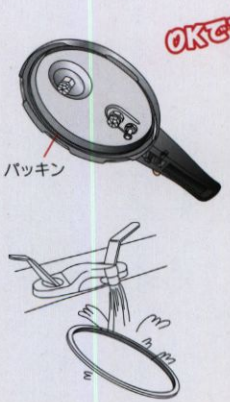

## ●ご使用前に毎回必ずチェックして下さい●

❶ おもりを外し、掃除ピンでノズル及び、ノズルフィルターの穴につまりが無いか確認してください。
ノズルが目詰まりすると圧力調整が出来ず危険です。




❷ フタの裏面にある安全弁のシャフトを指で押し、内部のバネによって、もどってくるか確認してください。

❸ パッキンが硬くなったり（弾力性が少なくなる）、ねじれたり（変形）、また、柔らかくなりコシが無くなった場合は、パッキンの交換が必要です。
このまま使用しますとパッキンが耐えきれず、内容物が飛散する可能性がありますので、必ず交換してください。（油等でヌメリがある時は、台所洗剤等でヌメリを取ってからご使用ください。）
尚、お客様の使用頻度やお手入れにより、耐久期間は異なりますが、少なくとも一年に一度は新しいパッキンに交換されることをお勧めいたします。



# 基本的な使用方法

## ● 調理を始められる時のご注意 ●

⚠ 注意

❶ おもりの取付は、ノズルの真上におもりの中心をまっすぐに置き、時計回りにねじ込んでください。正常に取付けられれば、おもりがストンと落ちます。おもりを指で押して、ユラユラ動く状態が正常です。

❷ 本体取っ手の△マークと、ふたの▽マークを合わせ、フタを時計の針と同じ方向に回して本体とフタの取っ手が一直線に重なるようにセットしてください。

❸ 最初は強火にします。(おもりが動くまでは強火にしてください。)
ガスの場合は、炎が底面より大きくならないようにしてください。(取っ手の寿命が短くなりますので)IHの場合は最初から強にせず、約1分ぐらい「中」で予熱をした後、強にしてください。

❹ フロート式安全装置が上がります。(強火)

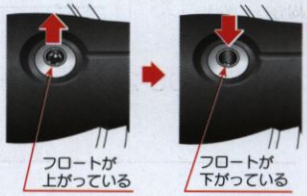
❺ おもりがシュッシュッと音をたてて動き出します。(この時まで強火)

❻ おもりが少し動く程度に中～弱にします。(調理時間)

❼ 所定の調理時間が来たら火を消してください。
火を消した後も、しばらく中の温度は下がりません。(蒸らし時間)
フロートが下がるまでお待ちください。

## ● 調理後ふたを開ける時のご注意 ●

❶ フロートが下がっているか確認してください。




❷ おもりを少し斜めにし、蒸気が出ないことを確認してから、おもりを外してください。
(ネジ式です)

❸ ふたの▼マークが、本体取っ手の▲マークにくるまでふたを回転させ、ふたを真っ直ぐに持ち上げてください。
この時、蒸気が立ち上がりますのでご注意ください。

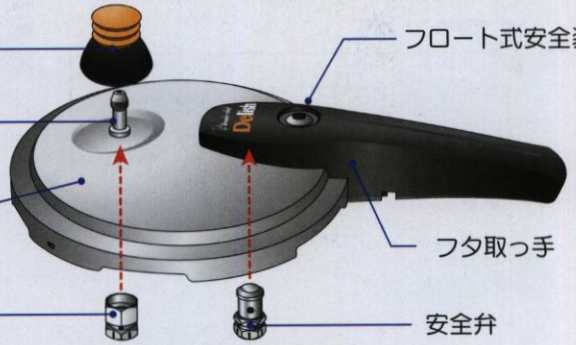
❹ いったんフロートが下がりましても、鍋を揺らしたり動かした場合は再沸騰します。
その時はふたを開けずに❶～❷を行った後ふたを開けてください。

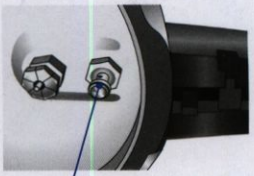
(初めての調理の前には、水だけを3cm程入れ加熱し、動作を確認されることをお勧めします。)

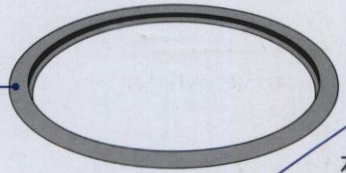
毎回ご使用時に必ず

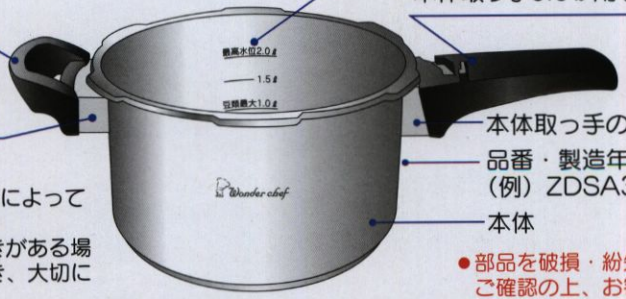
# 知っておきたい各部のなまえ

図は3.0ℓです。本体サイズと水位線以外は5.5ℓも同じです。




## 付属品

取扱説明書

取扱説明書(本書)
(ZDS-16)

●これらは標準付属品です。モデルによってセット内容が異なります。
別途付属の取扱説明書・注意書きがある場合はそちらも必ずお読みいただき、大切に保管してください。

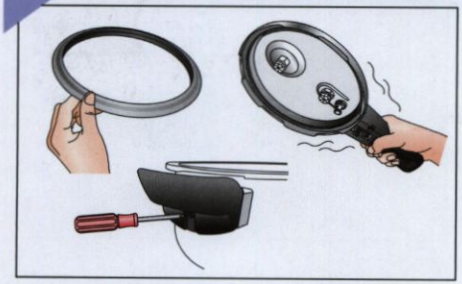
●部品を破損・紛失された時は、上記パーツ名と品番をご確認の上、お客様相談室へお問い合わせください。

■品質向上の為、商品仕様を予告なく変更する場合がありますのでご了承ください。

# 注意 これだけは必ず守ってください。

※下記の諸事項を守らないで、万一事故が生じた場合は、使用者の責任となりますので、ご了承ください。

## 1 使用する前に必ず各部に異常が無いか確認すること。



使用する前には、必ず各部に異常がないことを確認してください。また、各部にき裂、破損、へこみ、曲がり、緩みなどの異常が発生した場合は使用しないでください。
特にパッキンをさわってみて、傷が無いか、ぬめりが無いかをよく確認してください。異常があるまま調理されると、鍋の中味がふき出すことがあります。
各部のネジ、ナットの緩みがある場合は必ず追い締めをしてからご使用ください。取っ手などの緩みは本体落下の原因になります。
ノズル、安全弁、フロートの緩みは加圧により外れ、飛び出す可能性がありますので、十分ご注意の上ご使用ください。

## 2 材料を入れすぎないこと。

1回の調理量は材料や水、調味料を合わせて鍋の深さの2/3までを最大量としてそれ以下で調理をしてください。
(鍋の内側に最高水位の線が表示されております。)
※縁まで水等を満たした状態で使用しないでください。
※蒸し料理はレシピにそってご使用ください。

## 3 豆料理、麺類の料理は1/3以下で調理すること。

豆類・麺類などのように、煮ている間にかさの増えるものは、豆・麺類と水を合わせた量が1/3以下で使用してください。(鍋の内側に豆類最大の線が表示されております。)
特に大豆のように皮のはがれやすい豆は、蒸し す(別売)を使い落としブタがわりにしますと皮がノズルに詰まることを防ぐことになります。

**警告** 紙製や布製、アルミ箔など軽くて薄手の素材の落とし蓋は、安全装置を詰まらせて事故に繋がる可能性がありますので、加圧中は絶対に使用しないでください。

圧力鍋は加熱して使用しますので、内部が高温高圧になります。取り扱いを誤ると火傷などの傷害を負うことがあり危険です。
圧力鍋を使用する前に必ず取扱説明書をよく読んで、事故のもととならないよう注意事項を守ってご使用ください。
説明書は大切に保管してください。本書の諸事項を守らないで万一事故が生じた場合は、使用者の責任となりますのでご了承ください。また他人にお貸しになる時は、この取扱説明書と付属品を忘れずに添えてください。

PSC SG 対人賠償責任保険付 製品安全協会

このマークは、製品安全協会が、製品安全を図るために定めた基準に合格したことを証明する表示です。万一製品の欠陥により、人身事故が発生した場合、協会が損害を賠償します。「消費生活用製品安全法」に基づく特定製品として認証されている製品に貼られます。

# 注意 これだけは必ず守ってください。

※下記の諸事項を守らないで万一、事故が生じた場合は、使用者の責任となりますので、ご了承ください。

## 4 重そう、多量の油・酒（アルコール）などは、使わないこと。

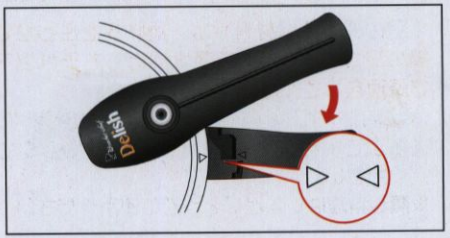
重そう、タンサン、ふくらし粉など急激に多くの泡の出るもの、多量の油・酒などは危険ですから調理しないでください。またシチューやカレーなど粘性が強く糊状になるものは、ルーがノズルや安全装置に入り込み圧力調整が出来なくなる可能性があります。別のフタを用い圧力をかけないで調理しましょう。

※天ぷらや揚げ物等、油を大量に使用する料理には使用しないでください。

## 5 フタは正しく取り付けること。それ以外の状態で火にかけないこと。

下記にそってフタをはめ合わせ、体とフタのかん合が正しいか再チェックしてください。もし、かん合を間違えて加圧しますと爆発の恐れがあり、大変危険です。

本体取っ手の△マークと、フタの▽マークを合わせ、フタを時計の針と同じ方向に回し、本体とフタの取っ手が一直線に重なるようにセットしてください。



## 6 過剰加熱や空だきをしないこと。

空だきは絶対にしないでください。

空だきしますと、パッキンを傷め蒸気もれの原因となります。また、加熱中に鍋内部の水分がなくなると空だき状態となります。この場合、内圧があるためパッキンを傷めるだけでなく鍋が膨らみ、底が丸くなったり、はがれたりして使用できなくなります。

次の点にご注意ください。

①加熱時間中(おもりが動いてからの時間)は、火を弱め蒸気の放出量を最小限にしてください。特に加熱時間の長い調理はご注意ください。

②加熱時間中におもりが急に動かなくなったり、焦げたニオイがしてきたら、すぐに火を止めてください。空だきの始まりです。

③加熱時間中も、鍋のそばから離れないでください。

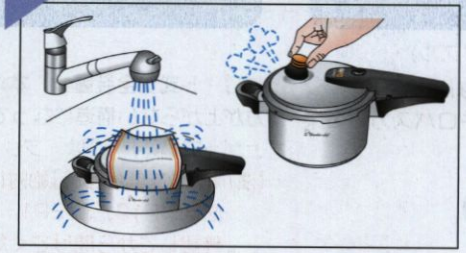
# 注意 これだけは必ず守ってください。

※下記の諸事項を守らないで万一、事故が生じた場合は、使用者の責任となりますので、ご了承ください。

## 7 加熱中は鍋を、動かさないこと。

いったん火にかけたら、おもりをはずしたり、フタを無理に開けようとしたり、ぐらつかせますと急に蒸気が出て大変危険です。
もし、動かすような場合は静かに取扱ってください。

## 8 フタを開ける時は、蒸気を抜いてから。



調理後、火を止めても圧力鍋の内部には、まだ圧力が残っています。フタを開ける時、鍋の中に少しでも圧力が残っていると、フタが飛んだり、内容物が噴き出したりして非常に危険です。必ず圧力が下ったことを確認の上、おもりをはずしてから、P12の手順にそってフタを開けましょう。(※急冷の方法はP13を参照してください。)

## 9 IHクッキングヒーターをお使いの場合。

最初は**中火**に ⇒ 1分ほど予熱後**強火**に

最初から「強」にせず、約1分ぐらい「中」で予熱をした後「強」にしてください。
IHクッキングヒーターは他の熱源と違い、鍋自体を発熱させる装置です。それもドーナツ状の部分だけ発熱します。
従って「強」で使えば急速に熱くなるので、金属でも必ず膨張し、使っているうちにゆっくりと変形していきます。
まして空焚きになると限界を超え、底面の変形の原因となります。

10 ノズル、ノズルフィルターは使用する度に掃除し、詰まっていないことを確認してください。

11 取っ手の部分が熱くなる場合があります。必要に応じて、ミトン等を使用してください。(ガスをお使いの場合、炎が底面より大きくならないようにしてください。取っ手が熱くなり劣化変形します。)

12 調理器具の中に長時間料理を保存しないでください。また、使用後は本体、各部品ともよく洗って乾燥させてください。

13 食器洗浄機、食器乾燥機は使用しないでください。アルミ部分、プラスチック部分が傷む恐れがあります。

注意　圧力鍋は加圧されると極めて高温・高圧になる器具です。取り扱いを誤ると、火傷などの傷害を負うことがあり危険です。
デリッシュ圧力鍋は、以下のような安全構造がありますが、お客様が圧力鍋の構造をよく理解し、ご使用頂いた場合に効果がありますので、この取扱説明書をよくお読みの上、ご使用ください。



## 圧力を調整します

圧力調整装置(おもり)　圧力調整装置(ノズル)

沸騰するとおもりがゆれはじめ、ノズルから余分な圧力をシュッシュッと排出します。圧力鍋の中の圧力を常に80キロパスカルに保つ働きをする装置です。

(注)ノズル及び、ノズルフィルターに調理カス等が詰まっていないか、確認してからお使いください。

## ノズルの詰まりを防止します

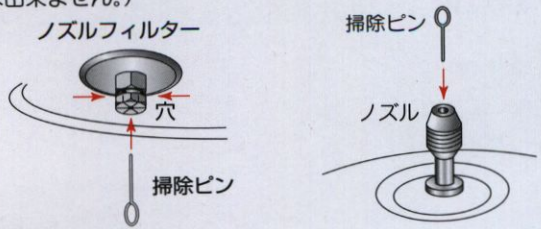
ノズルフィルター　掃除ピン

調理中の食品がノズルに詰まるのを防止する装置です。

(注)常に穴詰まりの無いように清潔に掃除し、ノズルフィルターがセットされているかどうか、必ず確認してください。

調理後、ノズルフィルターは回して取り外し、毎回掃除してください。

(ノズルフィルターと安全弁のフィルターは形状が異なりますので、兼用は出来ません。)




## 安全を見張ります

フロート式安全装置

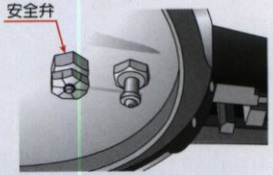
フロート式安全装置は、本体にフタが正しくセットされないと蒸気がもれて圧力が上がらない構造になっています。内部に圧力が残っている場合(フロートが上がっている場合)は、フタを開けられないように設計されています。

(注)「フタを開ける時」絶対に無理に開けないでください。
必ず、P12、STEP1・STEP2を行ない、圧力が完全に抜けているのを確認してから開けてください。

フロートが上がるまでは、フロート式安全装置の所に隙間があります。従って蒸気は漏れます。しかし、内圧が上がり切れば隙間がなくなり、ほとんど漏れなくなります。又、タバコの煙程度の蒸気漏れは何ら問題はありません。

安全弁

圧力調整装置(ノズル)、ノズルフィルターが目詰まりをした場合、安全弁が作動して鍋の中の圧力が異常に高くなることを防ぎます。
ご使用前に毎回、中央のシャフトを押し、内部のバネにより戻ってくることを確認してください。




## 第二安全装置(ウインドゥ)

パッキン

ノズル、安全装置から万一蒸気が抜けない場合には、フタの横のウインドゥ(蒸気排出孔)から、右図のように蒸気が抜ける構造です。

フタを体にセットした時、本体・パッキン・フタとの間に余裕(ガタ・隙間)がありますが、加圧されますとパッキンが拡がって本体・フタに密着し密閉状態となります。

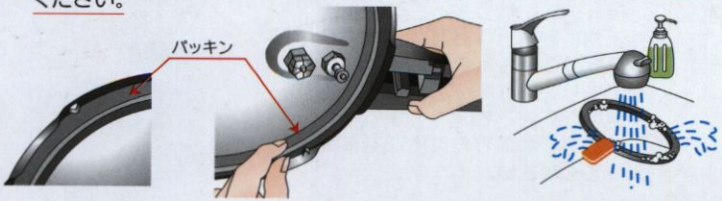
## 1 火にかける前に　確認1～8をチェックしてください。

### 確認1 圧力調整装置(ノズル)

おもりを外し、毎回必ずノズルの詰まりが無いかをのぞいて見るか、掃除ピンを通してください。
ノズルが目詰まりすると圧力調整が出来ず、爆発の恐れがあり大変危険です。

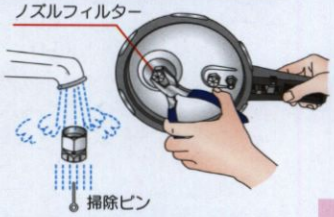
### 確認2 フタのパッキン

清潔なものが正しくセットされていますか？
パッキンは消耗品です。キズ･ヒビ･ワレがあったり弾力性が無くなったり、調理中フタと本体の間から蒸気や水が出て来たら交換してください。継続して使用しますとパッキン不良により、フタと本体の間から急激に蒸気や内容物が噴出することがあり、大変危険です。高温の内容物が噴出すると、手や腕などにかかり火傷を負う場合があります。
洗浄中などに包丁や他の器具などで、傷が付かないようにご注意ください。
また、調理物のカス等の付着、及びヌメリがないように常に中性洗剤できれいに洗って、水気を拭き取ってから、フタを正常にセットしてください。



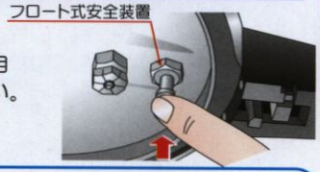

### 確認3 ノズルフィルター

穴詰まりは無いか外して確認してください。
フィルターはネジ式で、手で取り付け・取り外しが出来ます。もし固い時はペンチ等で反時計回りに回して取り外してください。



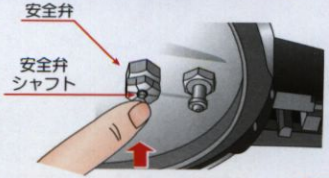

### 確認4 フロート式安全装置

スムーズに上下に動きますか？
フロートを指で押し、フロートの自重で動くことを確認してください。



### 確認5 安全弁

フタの裏面にある安全弁のシャフトを指で押して、バネの力で戻ればOKです。
もし動かない場合は、使用せず弊社までご連絡ください。



## ■火にかける前に　確認1～8をチェックしてください。

### 確認6　調理容量(最高水位線)

調理する材料は、汁(水)も含めて最高水位線以下ですか？
豆類・麺類などのように、煮ている間にかさの増えるものは、豆・麺類と水を合わせた量が1/3以下で使用してください。(鍋の内側に豆類最大の線が表示されています。)
豆の皮や麺等がノズルなどに入り込み、圧力調整が出来ず爆発の恐れがあり大変危険です。
別売の蒸しすをお持ちの場合は、蒸しすを使い落としブタがわりにしますと皮がノズルに詰まることを防ぐことになります。

1回の調理量は材料や水、調味料を合わせて鍋の深さの2/3までを最大量としてそれ以下で調理をしてください。
(鍋の内側に最高水位の線が表示されています。)
※縁まで水等を満たした状態で使用しないでください。

**警告**　紙製や布製、アルミ箔など軽くて薄手の素材の落とし蓋は、安全装置を詰まらせて事故に繋がる可能性がありますので、加圧中は絶対に使用しないでください。

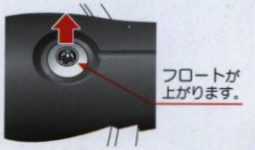
### 確認7　本体　フタ

フタは本体に正しくセットされていますか？
●フタのはめ合わせ方
本体取っ手の△マークと、フタの▽マークを合わせ、フタを時計の針と同じ方向に回し、本体とフタの取っ手が一直線に重なるようにセットしてください。
加圧される前、本体とフタのかん合が正しいか再チェックしてください。もし、かん合を間違えて加圧しますと爆発や故障の恐れがあり大変危険です。

### 確認8　圧力調整装置(おもり)

おもりの取付は、ノズルの真上におもりの中心をまっすぐに置き、時計回りにねじ込んでください。
正常に取付けられれば、おもりがストンと落ちます。
おもりを指で押して、ユラユラ動く状態が正常です。
※おもりの取り方はP12を参照してください。

## 2 火にかけてから




### STEP1 沸騰

①最初は強火にします。
ガスの場合は、炎が鍋の底面より大きくならないようにし、コンロの中央に鍋を置くようにしてください。(取っ手が焼け、破損することがあります)IHの場合は最初から強にせず、約1分ぐらい「中」で予熱をした後、強にしてください。(P7参照)
②フロート式安全装置が上がります。上がるまでの時間は、内容量によって異なります。その後も強火を続けてください。
③おもりがシュッシュッと音をたてて動き出します。
(これを圧力鍋の慣用語で沸騰と呼びます)
④おもりが少し動く程度の弱火にします。ここから調理時間が始まります。レシピにそって時間を計ってください。
⑤量が増えても調理時間は同じです。
注 強火のままですと圧力オーバーとなり、安全装置が作動し、内容物が飛散する可能性がありますので、おもりが動き出したら必ず弱火にしてください。

### STEP2 調理時間と蒸らし時間

①所定の調理時間がたったら、火を消してください。
(沸騰から火を消すまでを圧力鍋の慣用語で、調理時間と呼びます) 火を消した後も、しばらく中の温度は下がりません。
(これを圧力鍋の慣用語で蒸らし時間と呼びます)
熱源を切った後も高温調理を続ける、圧力鍋にしかできない特徴です。
②フロート式安全装置が下がると、フタを開けることが出来ます。P12・P13にそってフタを開けてください。もし火を消して自然放置で3分以内にフロートが落ちるようでしたら、蒸気が漏れています。パッキンやその他を調べてください。

### ★火にかけてからのご注意!!

1 沸騰後は鍋をゆすったり、おもりを急に外したり、鍋を傾けたりしないでください。蒸気と共に中味(液状の場合)が飛び出すことがあります。

2 空焚きは絶対にしないでください。
本体の変形やパッキン・取っ手の破損の原因となります。

3 おもりが動き出すまで(内圧が80キロパスカルに上がり切るまで)の間は、フロート式安全装置の所に隙間がありますので、そこから蒸気が漏れますが、おもりが動き出せば、隙間はなくなりほとんど漏れなくなります。
また、タバコの煙程度の蒸気漏れは異常ではありません。

4 内部の圧力が上昇する過程で、パッキンがピチピチ、パチンと音をだす事がありますが異常ではありませんのでご安心ください。

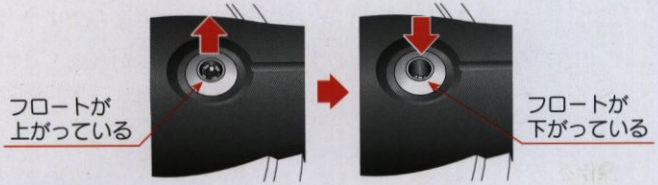
5 加圧される前、体とフタのかん合が正しいか再チェックしてください。もし、かん合を間違えて加圧しますと、爆発や故障の恐れがあり大変危険です。(P10参照)

## 3 フタを開ける時

STEP1～4の手順でフタを開けてください。

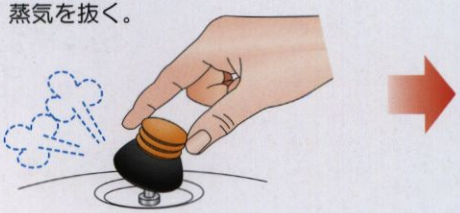
### STEP1 フロート

フロートが沈んでいるか確認してください。
フロートが上がっていると、フタは開きません。




### STEP2 蒸気を抜く

おもりを少し持ち上げ、手前に傾けてください。
(鍋の中に圧力が残っていれば、シュッと抜けます)
蒸気の抜ける音がしなくなったら、おもりを止まるまで上に持ち上げて、そのままおもりを反時計回りに半周から一周、ネジがかみ合うまで大きく回しておもりを外してください。
小さく回すと空回りします。




### STEP3 フタを開ける（1）

フタを少し反時計回りに回転させて一度止めた時、フタの隙間から蒸気が出ていないことを確認してから、フタの▽印が本体取っ手の△印にくるまでフタを回転させてください。
この時、取っ手の動きが普段より重く感じられる時は、鍋の内側にはまだ圧力がかかっている可能性があるので、無理に開けないでください。無理に開けると内容物が噴出し、高温の内容物が手や腕等にかかり、火傷を負う場合があります。
STEP1～3の確認をし、まだ取っ手の動きが重いようでしたら、再度おもりを取り付け、P13の【急冷】にそって水をかけ冷やしてから、STEP2からの手順で開けてください。

### おもりの取り方 ※おもりはネジ式になっています。

おもりを止まるまで上に持ち上げる。

おもりを反時計回りに半周から一周、大きく回す。
小さく回すと空回りします。

ネジがかみ合い、更に回せばおもりが外れます。

## STEP4 フタを開ける（2）

フタの▽印と本体取っ手の△印を合わせてから、フタを真っ直ぐ持ち上げ、フタを開けてください。この時、蒸気が立ち上がりますので火傷にご注意ください。
いったんフロートが下がっても、鍋をゆらしたり、動かした場合は再沸騰し、鍋内部に圧力がかかりフロートが上がります。
その時はフタを開けずに再度、STEP1からの手順を行った後フタを開けてください。

## ★フタを開ける時のご注意!!

1. フタの動きが普段より重く感じられる時は、フタを無理な力で開けないでください。
必ず、STEP1～2を行ない、圧力が完全に抜けているのを確認してから開けてください。
2. おもりは急に外さないでください。中味が飛び出す恐れがあります。
3. 粘着物が中にある場合は、フロートが沈みにくいことがあります。
フロートの頭を箸のような細い棒で軽く突いてみて、蒸気がきつく出る場合は、内部に圧力が残っている可能性があります。作業を中止し、おもりを付けて、水で急冷却するなどしてSTEP1～4の操作を繰り返してください。

## 急いでフタを開ける必要がある場合

### ① 急冷

鍋を慎重にシンク（流し）に置き、フタの上にふきんをのせ、その上から水をかけてください。しばらくしますとフロートが下がりますので、その後おもりを外し、STEP1～4にそってフタを開けてください。
いったんフロートが下がりましても、鍋をゆらしたり、動かした場合は再沸騰し、鍋内部に圧力がかかりフロートが上がります。
その時はフタを開けずに再度、STEP1からの手順を行った後フタを開けてください。

### ② 急減圧

おもりを少し持ち上げ、頭部を手前に傾けて、フロートが下がるまで蒸気を抜いてください。
その後おもりを外し、STEP1～4にそってフタを開けてください。
いったんフロートが下がっても、鍋をゆらしたり、動かした場合は再沸騰し、鍋内部に圧力がかかりフロートが上がります。
その時はフタを開けずに再度、STEP1からの手順を行った後、フタを開けてください。急に減圧すると煮物が煮くずれすることがあります。

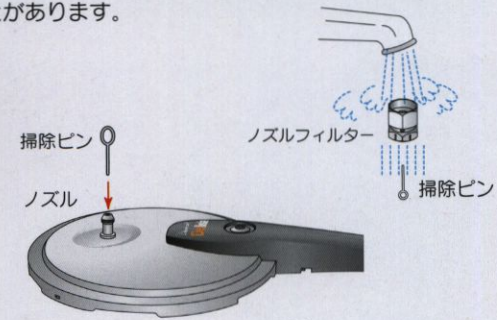
## いつも清潔で安全にご使用いただくために…

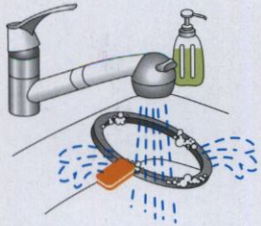
### チェック1　圧力調整装置(ノズル)

**点検**　フタを締める前にノズルを透かして見て、調理カス等が詰まっていないか確認をしてください。

**掃除**　もし、調理カス等が詰まっていたら、付属の掃除ピンで異物を取り除き、水で洗い流してください。

※調理中、ノズルから煮汁などが出た時は分量オーバーかまたは、火力が強すぎであり、トラブル発生の合図です。
※豆類、麺類、おかゆ類など、あわだちやすい料理は調理中、煮汁が出ることがあります。

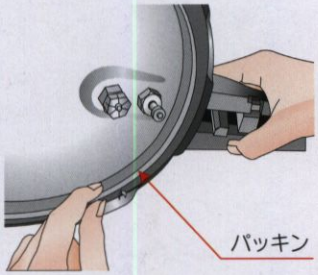




### チェック2　パッキン

**取り外し方**　パッキンのフチを指でつかみ、取り出してください。

**掃除**　パッキンとフタの内側を中性洗剤で洗い、その後布で拭いてください。
(火であぶったり、直射日光に当てて干したり、乾燥機にかけないでください。)



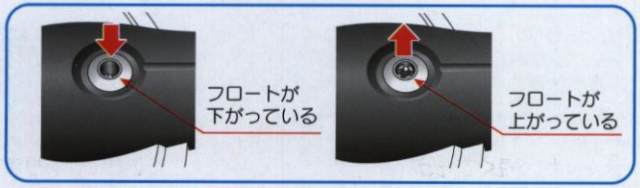

※フタの内側の外枠に取り付けているパッキンは、ご使用により劣化します。また、使用期間が短くても、洗浄中などに傷が付き、劣化することがあります。劣化した場合、調理中にフタと鍋本体の間から蒸気が漏れたり、水滴が落ちたりします。そのような状況が起きましたら、そのパッキンを継続使用せず、新しい物に交換してください。
継続して使用しますと、フタと鍋本体の間から急激に蒸気や内容物が噴出することがあり、大変危険です。高温の内容物が噴出すると、手や腕などにかかり火傷を負う場合があります。
※洗浄中などに包丁や他の器具などで傷が付かないようにご注意ください。また、ご使用前にパッキンに傷やヌメリが無いかお確かめの上、ご使用ください。油等でヌメリがある時は、台所洗剤等でヌメリを取ってからご使用ください。
※お客様の使用頻度やお手入れにより耐久期間は異なりますが、少なくとも一年に一度は、新しいパッキンに交換されることをお勧めいたします。
※保管時はパッキンを鍋ブタに取り付けず、フタをせずに保管してください。においがパッキンや鍋に付くのを防ぎます。

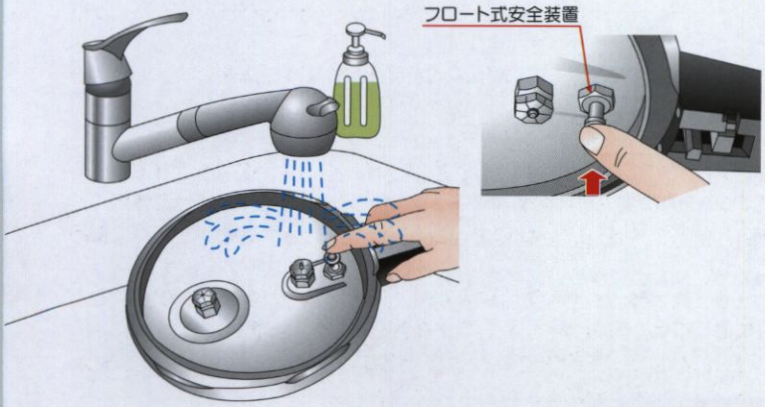
## いつも清潔で安全にご使用いただくために…

### チェック3　フロート式安全装置

**点検**　フロートはフタ内側より指で軽く押し、フロートの自重で動くことを確認してください。

**掃除**　フロート式安全装置は、中性洗剤で洗浄後よく湯を流してください。動かしながら調理カスや油汚れ等を取り除いてください。

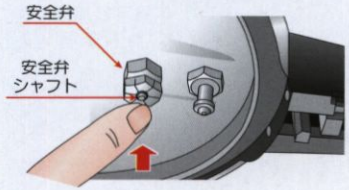


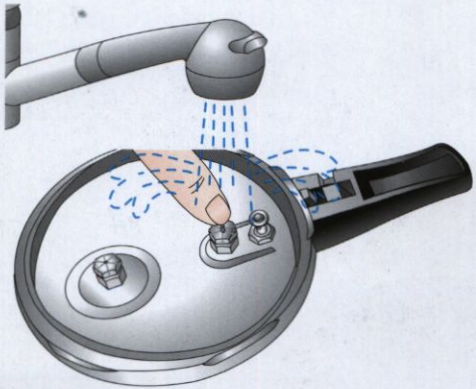




### チェック4　安全弁

**点検**　フタの裏面にある安全弁シャフトを指で押し、内部のバネによって戻ってくるか確認してください。

**掃除**　安全弁は、中性洗剤で洗浄後よく湯を流してください。安全弁シャフトは、動かしながら調理カスや油汚れ等を取り除いてください。



# こんなときには トラブル

**圧力鍋が正常な場合**

1 フタを正しく取り付け、フタを閉めます。 ▶

2 火にかけて数分後、フロート式安全装置が浮き上がります。
(内容物の量によって時間は異なります。)
フロート周辺から蒸気が少し漏れる場合がありますが、問題はありません。 ▶

3 更に2~5分後、圧力調整装置のおもりが、シュッシュッと動き出します。
(内容物の量によって時間は異なります。)

※これ以外の動きは全て異常です。すぐに火を消してP13の手順に従って十分に急冷してから、下記に異常の見分け方と原因、対策を列記してありますので、よく読んで対処してください。
さらに不明な点は、P20のお客様相談室にお問い合わせください。

| 不具合 | 現象 | 対策 |
|---|---|---|
| フタが閉まらない | 本体取っ手とフタの三角マークの位置を合わせてから閉めましたか？ | P10の手順に従って、三角マークの位置を合わせてからフタを閉めてください。 |
| | 鍋を真横から見たとき、フタが斜めになっていませんか？ | フタを斜めにはめあわせた場合は、フタが閉まらなくなることがあります。その場合は決して無理をせずもう一度フタをかぶせ直してください。<br>外れなくなった場合は修理が必要ですので、【お客様相談室】までご相談ください。 |
| フタが開かない | 鍋を真横から見たとき、フタが斜めになっていませんか？ | フタを斜めにはめ合わせた場合、フタが開かなくなることがあります。<br>その場合は修理が必要ですので、【お客様相談室】までお問い合わせください。 |
| | フロートが上がっていませんか？ | フロートが下がるまで待ってください。フロートが下がったら、P12の手順に従ってフタを開けてください。 |
| フロートが上がらない | フロートの中や周辺に調理カスが詰まっていませんか？ | P15の手順に従ってフロートを掃除してください。 |
| | | P9の手順に従ってフロートが上下にスムーズに動くことを確認してください。 |
| | どこかから蒸気が漏れていませんか？ | P17の"蒸気が漏れる／水滴が落ちる"をご確認ください。 |
| | 火力が弱すぎませんか？ | 鍋底から炎がはみ出さない程度に火力を強くしてください。 |
| フロートが下がらない | フロートの中や周辺に調理カスが詰まっていませんか？ | P12の手順に従ってフタを開けた後、P15の手順に従ってフロートの掃除を行ってください。<br>粘性の高い料理をしていると、フロートがフタに密着し、下がりにくくなる場合があります。箸の先等で軽くつついてフロートが下がれば正常です。<br>調理物の量が多かったり、油分の量が多い調理をされている場合、フロートが落ちるまで時間がかかる場合があります。箸でつついてもフロートが戻ってくる場合は、そのままフロートが下がるまでしばらく放置してください。<br>どうしても早くフタを開ける必要がある場合は、P13の急冷を行い、フロートが下がったことを確認してからフタを開けてください。 |

| 不具合 | | 現象 | 対策 |
|---|---|---|---|
| フロートが落ちるのが早い | | どこかから蒸気が漏れていませんか？ | P17の"蒸気が漏れる／水滴が落ちる"をご確認ください。 |
| 蒸気が漏れる／水滴が落ちる | 取っ手、フタの周りから漏れる | パッキンは正しく取り付けられていますか？ | P9の手順に従って、パッキンが正しく取り付けられていることを確認してください。 |
| | | | 別の商品のパッキンが取り付けられていないか、確認してください。 |
| | | フタは正しく閉まっていますか？ | P10の手順に従って、フタを正しく閉め直してください。 |
| | | パッキンが破損･劣化していませんか？ | パッキンは消耗品です。使用頻度やお手入れの状態にもよりますが、弊社では１年程度での交換をお勧めしております。<br>弊社【お客様相談室】までご連絡いただき、新しいパッキンをお買い求めください。 |
| | | パッキンが濡れたまま取り付けられていませんか？ | パッキンは洗浄後、よく拭いてからご使用ください。 |
| | ノズルの周りから漏れる | ノズルが緩んでいませんか？ | 緩んでいる場合はノズルフィルターを外して、六角ナットをペンチ等で締めなおしてください。 |
| | フロートから漏れる | フロートのオーリングは正しい位置についていますか？ | P4の図を参考にオーリングの位置を確認してください。 |
| | | フロートが汚れていませんか？ | P15の手順に従ってフロートを掃除してください。 |
| | | | P9の手順に従ってフロートが上下にスムーズに動くことを確認してください。 |
| | | フロートが上がるまで蒸気が漏れ続ける | フロートが上がって密閉されるまでは隙間から蒸気が漏れます。異常ではありませんので、そのままご使用ください。 |
| | | フロートが上がっても少量の蒸気が漏れ続ける | タバコの煙程度の蒸気漏れであれば正常です。そのままご使用ください。 |
| | 安全弁から漏れる | ノズルが詰まっていませんか？ | ノズルが詰まると圧力鍋が正常に作動しなくなる為、安全弁が作動することがあります。<br>P12の手順に従ってフタを開けた後、P9の手順に従って付属の掃除ピンでノズルとノズルフィルターを掃除してください。 |

| 不具合 | 現象 | 対策 |
|---|---|---|
| おもりが動かない | 火力が弱すぎませんか？ | おもりが軽く振れる程度まで火力を強くしてください。 |
| | 圧力鍋の中の水分が蒸発し、空焚きになっていませんか？ | すぐに火を止め、P12の手順に従ってフタを開けてください。 |
| | ノズルが目詰まりしていませんか？ | すぐに火を止め、P12の手順に従ってフタを開けてください。<br>P9の手順に従って掃除ピンを使って、フィルター、ノズルを掃除してください。 |
| おもりが取り付けられない<br>おもりが外せない | 鍋を真横から見たとき、おもりが斜めに取り付けられていませんか？ | P10の手順に従って、おもりを水平に取り付けてください。外す際もおもりを水平にして取り外してください。おもりのネジが斜めにかかると、外せなくなる場合があります。<br>どうしても外せない場合は【お客様相談室】までご相談ください。 |
| 取っ手がガタつく | 取っ手のネジが緩んでいませんか？ | プラスドライバーで取っ手のネジを締めなおしてください。 |
| プラスチックの焦げる臭いがする | 火力が強すぎませんか？ | 火力が強すぎると、鍋底からはみ出した炎で取っ手が焼かれます。<br>鍋底からはみ出さない程度の火力に調整してご使用ください。 |
| | 鍋はコンロの中央に置かれていますか？ | コンロの中央から鍋がずれていると、鍋底からはみ出した炎で取っ手が焼かれます。<br>鍋をコンロの中央に置き、鍋底からはみ出さない程度の火力に調整してご使用ください。 |
| 白米が少し、灰色がかって見える | | 高温高圧で食物の中の澱粉質がアルファ化した為、色が変わって見える現象です。<br>異常ではありません。<br>澱粉質がアルファ化することで、お米や玄米は、圧力鍋ならではのふっくらもちもちした食感になります。 |
| 料理が焦げ付く<br>(鍋の焦げ取りに関してはP20をご参照ください。) | フロートが上がるまでの火力が弱すぎませんか？ | 点火後、鍋底からはみ出さない程度まで火力を強くしてください。<br>火力が弱すぎると、圧力がかかる前に鍋の中の水分がフロートの隙間から蒸発してしまいます。 |
| | 火力が強すぎませんか？ | 火力を少し弱めにし、鍋底からはみ出さない程度の火力に調整してご使用ください。<br>また、おもりが動き出したら、おもりが軽く振れる程度に火力を調整してください。 |
| | 水分が少なすぎませんか？ | 水分を少し多めに調整してご使用ください。 |
| | どこかから蒸気が漏れていませんか？ | P17の"蒸気が漏れる／水滴が落ちる"をご確認ください。 |

| 不具合 | 現象 | 対策 |
|---|---|---|
| 鍋底が変形した | | 鍋底が著しく変形した鍋は使用しないでください。<br>使用中に鍋が転倒するおそれがあり、大変危険です。<br>コンロやIHプレートの上でガタツキがある場合は使用せず、【お客様相談室】までご相談ください。<br>鍋底が変形した場合、修理は不可能です。ご了承ください。 |
| 鍋に亀裂・凹みがある | | 使用を止め【お客様相談室】までご相談ください。 |
| 部品をなくした・破損した | | 【お客様相談室】までご相談ください。 |
| 異音がする | ゴムが貼りつくような「ピチピチ・パチン」といった音がする | 内圧が上がるときにパッキンが膨張する音です。異常ではありませんのでそのままお使いください。 |
| | 「ピー」という笛のような音がする | 鍋が密閉されるときに、一時的に「ピー」という笛のような音が出ることがありますが。異常ではありません。そのままお使いください。<br>音が鳴りやまないときは使用を止め【お客様相談室】までご相談ください。 |
| | | IHをご使用の場合、鍋底と共鳴し、鳴ることがあります。<br>詳しくはIHの取扱説明書をお読みください。 |

**お客様相談室**
☎06(6334)4349 FAX06(6334)4343
受付時間／午前 9:00 ～ 正午 12:00
午後 1:00 ～ 午後 5:00
（土、日、祝祭日、年末年始、盆休みを除く）

ご注意

- 取っ手が外れて本体やフタが落ちて、火傷、ケガをする事がありますので、取っ手のガタつきを簡単に考えないで、完全な状態にしてご使用ください。
- 料理をする前に毎回、ノズル及びノズルフィルターのつまりを完全に取り除いてください。
- 料理をする前に毎回、安全弁の下穴より出ているシャフトを押して、バネの力で戻って来るか確認してください。

# アフターサービスについて よくお読みください

## ■お客様相談室

※P16～P19をご覧になられても、トラブルが解消しない時や、製品についてのご質問は下記の【お客様相談室】までご連絡ください。

**お客様相談室：☎06(6334)4349 FAX06(6334)4343**

受付時間／午前 9:00～正午 12:00
午後 1:00～午後 5:00 （土、日、祝祭日、年末年始、盆休みを除く）

## ■修理料金の仕組み

修理料金は、**技術料・部品代・送料** などで構成されています。

**技術料** ……診断・故障個所の修理及び部品の交換・調整・修理完了時の点検などの作業にかかる費用です。

**部品代** ……修理に使用した部品及び補助材料代です。

**送　料** ……お客様と弊社との間で発生した運送代です。

## ■ご購入10年後無料点検のご案内

ワンダーシェフでは、長く安心してワンダーシェフ圧力鍋をお使い頂くために、ご購入から10年後に弊社から、お客様に無料点検のご案内をさしあげます。
ご希望の方はインターネットホームページより、ユーザー登録を行ってください。
**なお、点検・修理にかかる技術料は無料ですが、部品代及び送料(往復)はご負担頂きますのでご了承ください。**

## ■こげとり研磨のご案内

ワンダーシェフでは、残念ながらこがしてしまった鍋の内面を、**技術料￥1,000＋送料（往復）＋消費税**で研磨して、お買い上げ時に近い状態に戻す加工も承っています。
上記の【お客様相談室】迄ご連絡ください。（販売店での受付は行っていません。）

## ＊レシピの使い方＊

- 「Cooking Time」は、フタをして強火にかけ、数分～十数分後にフロートが浮き上がった後、おもりが充分にふれ、弱火にしてからの時間を示しています。

Cooking time 弱火 2分

- 計量単位
  1カップ=200mℓ　1合=180mℓ
  大さじ1=15mℓ　小さじ1=5mℓ
- 「蒸しす」とは、調理する時に使用する「蒸し板」のことです。
  (蒸しす：3.0ℓは別売り商品です。)
- このマークが付いているレシピは、各々の方におすすめのレシピです。

生活習慣病予防に最適

お年寄りや介護食におすすめ

子ども向けにおすすめ

- 各レシピに予防が期待される症例を**緑色の字**で表記しています。

※この料理を食することで、症例が改善したり、発症を防ぐ訳ではありません。


22 ビーフカレー
22 緑黄色野菜と鶏の豆乳シチュー
23 豚の角煮
23 スペアリブの煮込み
24 いわしの梅干煮
24 さんまとごぼうのしょうが煮
25 肉じゃが
25 ミネストローネ
26 たこと大豆のトマト煮
26 おでん
27 けんちん汁
27 トマトソース
28 白米
28 玄米
29 加工玄米
29 玄米ごはん
30 赤飯(蒸し＆炊き)
31 茶碗蒸し
31 蒸し鶏
32 五目豆
32 黒豆
33 みかんジャム・りんごジャム
33 スイートかぼちゃシナモン風




- レシピはすべて3ℓの圧力鍋を使用しています。5.5ℓの場合は1.5倍に分量を調整して調理してください。その際、分量が、材料・水を合わせて最高水位線を越さないように注意してください。
- 加圧時間はほぼ同じです。食材が硬い場合は、加圧時間を少し長めに、柔らかい場合は少し短めになど、お好みに合わせて調整してください。
- 材料の品種、旬か否か、吸水時間、火力などによって出来上がりに多少の違いがあります。
- レシピはすべて、以下の条件を基準にしています。
  使用熱源：ハーマン製・ガスビルトインコンロ
  ガス消費量：標準バーナー2.79kw(2400kcal/h)

## Profile

浜田陽子
はまだようこ

フードコーディネートオフィス coody代表
料理研究家・栄養士
- 生活習慣病予防、食育、妊産婦栄養、ダイエット等、「ヘルシー」をテーマにしたレシピ開発を手がける。
- TV・ラジオ出演、雑誌・新聞へのレシピ・コラム提供などメディアでの活動。
- 企業・病院における食のプロデュースも請け負う。
- 「スタジオコーディー キッズクッキング」を主宰。2児の母。
- http://www.coody-t.com/

# ビーフカレー

Cooking time

弱火 4分

## 材　料（2人分）

サラダ油…… 適量
たまねぎ…… 1/2個(100g)〈1cm角〉
牛肉…… 150g〈2cm角〉
塩こしょう…… 適量〈肉の下味〉
じゃがいも…… 2個(200g)〈4切れに切る〉
にんじん…… 1/4本(50g)〈1cm幅の半月切り〉
水…… 250mℓ
カレールウ…… 2皿分

## 作り方

①鍋にサラダ油を熱し、たまねぎをじっくり炒める。
②塩こしょうをした肉を加えて炒め、表面の色が変わったらじゃがいもとにんじんを加えてさらに炒める。
③水を注ぎ入れてフタをし、鍋底からはみ出ない程度の強火で煮る。
④おもりがふれたら弱火で4分煮て火を止める。
⑤フロートがおりたらフタを開け、ルウを入れ、溶けるまで煮る。

## ポイント

- じゃがいもは1個100gより大きい、または小さいものを使う場合は、1切れが4cm角(50g)くらいになるように調整してください。
- 最後にクミンやガラムマサラを加えると、本格的な味に近付きます。
- 水の量を120mℓにして、フタを開けてから牛乳130mℓを加え、再度煮立ててルウを溶かすと、ミルクカレーになります。辛味が苦手な人や幼児におすすめです。
- ルウを入れてからは、好みのとろみになるまで再び火を入れて煮込んでもよいでしょう。その際、鍋底が焦げないように注意します。
- ルウを入れた後は、フタをしないでください。

# 緑黄色野菜と鶏の豆乳シチュー

子ども向け　生活習慣病予防

Cooking time

弱火 2分 → 強火 ひと煮立ち

## 材　料（2人分）

バター…… 13g
鶏もも肉…… 120g〈一口大〉
塩こしょう…… 適量〈鶏肉の下味〉
たまねぎ…… 80g〈くし型〉
かぼちゃ…… 70g〈皮付きで、6等分の乱切り〉
にんじん…… 40g〈4等分の乱切り〉
A（牛乳100mℓ、無調整の豆乳100mℓ、水50mℓ）
ブロッコリー…… 40g〈4等分の乱切りにして塩茹で〉
ほうれん草…… 50g〈2cm長〉
ホワイトシチューのルウ……2皿分

## 作り方

①鍋にバターを熱し、塩こしょうした鶏肉とたまねぎを炒める。
②肉の表面の色が変わったら、かぼちゃとにんじんを入れて、さらに炒める。
③油が回ったらAを入れてフタをし、鍋底からはみ出ない程度の強火で煮る。
④おもりがふれたら弱火で2分煮たら火を止める。
⑤フロートがおりたらフタを開け、再度強火にかけてブロッコリー、ほうれん草を入れて、ひと煮立ちしたらホワイトシチューのルウを入れ、ルウが溶けるまで煮る。

## ポイント

- 豆乳や牛乳が苦手な方は、Aを水250mℓで代用するといいでしょう。
- このシチュー1皿で、1日に必要な緑黄色野菜の2/3量を摂ることが出来ます。
- 豆乳、ほうれん草には、貧血予防の葉酸と、骨生成のカルシウムが豊富に含まれているので、女性や子どもにオススメです。
- ルウを入れた後は、フタをしないでください。

◎予防が期待される症例…高脂血症

# 豚の角煮

Cooking time

弱火 25分 → 弱火 2分 → 強火 煮汁半分

**材　料（2人分）**

豚バラ肉(かたまり)…… 300g〈4cm角〉
長ねぎ…… 1/2本〈4cm長〉
しょうが薄切り…… 2枚
A（水200mℓ、焼酎または酒50mℓ、砂糖25g、みりん25mℓ、しょうゆ35mℓ）
ゆで卵…… 2個〈殻をむく〉

**作り方**

①鍋に豚バラ肉、長ねぎ、しょうが、Aを入れてフタをする。
②鍋底からはみ出ない程度の強火にかけ、おもりがふれたら弱火で25分煮る。
③火を止めてフロートがおりたらフタを開け、ゆで卵を入れて再度フタをして鍋底からはみ出ない程度の強火にかける。
④おもりがふれたら弱火で2分煮て火を止める。
⑤フロートがおりたらフタを開け、強火で煮汁が半分くらいになるまで、時々混ぜながら煮つめる。

**ポイント**

- ゆで玉子を入れる前に、25分加圧と、火からおろして30分くらい休ませるのを2〜3回繰り返すと、溶けるような食感になります。
- 調理前に、肉を2〜3回茹でこぼす(茹でて、茹で汁を捨てる)と、脂分がカットできます。
  肉の脂が苦手、コレステロールが気になる人におすすめです。

# スペアリブの煮込み（ハニーマスタード風味）

Cooking time

弱火 20分 → 強火 煮つめる

**材　料（3〜4人分）**

サラダ油…… 適量
スペアリブ…… 350g〈5〜7cm幅〉
塩こしょう…… 適量〈肉の下味〉
A（はちみつ大さじ2、しょうゆ大さじ1と1/2、酒大さじ1）
粒マスタード…… 大さじ1

**作り方**

①鍋にサラダ油を熱し、鍋底からはみ出ない程度の強火で塩こしょうしたスペアリブを焼き、表面に色を付ける。
②肉の高さの半分くらいまで水(分量外)を注ぎ入れ、Aを加えフタをする。
③鍋底からはみ出ない程度の強火にかけ、おもりがふれたら弱火で20分煮て、火を止める。
④フロートがおりたらフタを開け、再度、強火にかけて煮つめる。
⑤煮汁が少なくなったら粒マスタードを加えて、全体になじませて火を止める。

**ポイント**

- スペアリブを強火で焼く際は、焦がさないように注意しましょう。焦げてしまうと、煮汁が焦げ臭くなることがあります。
- お好みで、ナツメグやセージで香りを付けてもいいでしょう。その際は、Aと一緒に鍋に入れます。

# いわしの梅干煮

子ども向け　生活習慣病予防

Cooking time　弱火 15分 → 強火 煮汁半分

**材　料（2人分）**

真いわし…… 20cmくらいのもの3尾
〈うろこ、頭、腹を取って半分に〉
梅干…… 2〜3個(50g)〈種を取り除く〉
A（だし汁150mℓ、砂糖大さじ1と1/2、みりん・しょうゆ・酒 各大さじ1）

**作り方**

①鍋の底に、4箇所穴を開けたアルミ箔を敷く。
②アルミ箔の上にいわしと梅干、Aを入れてフタをして鍋底からはみ出ない程度の強火で煮る。
③おもりがふれたら弱火で15分煮て火を止める。
④フロートがおりたらフタを開け、再度鍋底からはみ出ない程度の強火にかけて、煮汁が半分になるまで煮つめる。

**浜田陽子の健康一口メモ**

※いわしは、不飽和脂肪酸のDHA(ドコサヘキサエン酸)とEPA(エイコサペンタエン酸)を非常に多く含みます。DHAは脳の活性化を促進し、EPAは動脈硬化や脳卒中を予防する効果を期待できます。レシピ本に記載の1人分を食べると、1日に必要な量の不飽和脂肪酸が摂取できます。また、梅干しで煮ると魚の身を軟らかくし生臭さを軽減するだけでなく、体内の酸化を防ぎます。

◎予防が期待される症例…高脂血症・動脈硬化・骨粗鬆症

# さんまとごぼうのしょうが煮

子ども向け　お年寄り向け　生活習慣病予防

Cooking time　弱火 20分 → 強火 煮汁半分

**材　料（2人分）**

さんま…… 2尾〈うろこ、頭、腹を取って、4等分に〉
ごぼう…… 50g〈4cm長を縦半分に〉
しょうが…… 10g〈短冊切り〉
A（だし汁150mℓ、砂糖・みりん各大さじ1と1/2、しょうゆ大さじ1、酒大さじ1/2）

**作り方**

①鍋にすべての具材とAを入れ、フタをする。
②鍋底からはみ出ない程度の強火で煮て、おもりがふれたら弱火で20分煮て火を止める。
③フロートがおりたらフタを開けて、再度鍋底からはみ出ない程度の強火にかけ、煮汁が半分くらいになるまで煮つめる。

**浜田陽子の健康一口メモ**

※さんまは不飽和脂肪酸のDHA(ドコモヘキサエン酸)とEPA(エイコサペンタエン酸)を非常に多く含む青背魚です。肉食に偏りがちな方、脂っこいおかずが好きな方は、体の老化を進める飽和脂肪酸が過多になり、コレステロールを抑制する不飽和脂肪酸が不足しがちです。青背魚を適度に取り入れることをお勧めします。高圧で煮たさんまは骨まで食べられるので、不足しがちなカルシウムも効率よく摂取できます。

◎予防が期待される症例…高脂血症・動脈硬化・骨粗鬆症

# 肉じゃが

子ども向け　お年寄り向け　生活習慣病予防

Cooking time 弱火 3分

## 材　料（2人分）

サラダ油……大さじ2
牛薄切り肉……150g〈一口大〉
じゃがいも……250g(2.5個)〈1個を半分に〉
にんじん……70g〈2cm角〉
糸こんにゃく……100g〈食べやすい長さに切り、下茹で〉
たまねぎ……100g(1/2個)〈4等分くし型〉
A（だし汁130mℓ、砂糖・しょうゆ各大さじ2、みりん大さじ1と1/2）
さやえんどう……6枚〈筋を取り、塩茹で〉

## 作り方

①鍋にサラダ油を熱し、肉を炒め、油が回ったら、さやえんどう以外の具材を炒める。
②じゃがいもの表面の色が変わったらAを入れてフタをし、鍋底からはみ出ない程度の強火で煮る。
③おもりがふれたら弱火で3分煮て火を止める。
④フロートがおりたらフタを開け、好みの味になるまで煮つめて、さやえんどうをちらす。

## ポイント

- じゃがいもは1個100gより大きい、または小さいものを使う場合は、1切れが4cm角(50g)ぐらいになるように調整してください。

### 浜田陽子の健康一口メモ

※牛肉を適量にし、野菜類を多く使ったヘルシーな肉じゃがです。高圧によって具材の旨みがしっかり出るので、調味料の量も抑えられます。一品で、イモ類、淡色野菜、緑黄色野菜、肉類が揃れるバランスの良いおかずです。

◎予防が期待される症例…高脂血症

# ミネストローネ

子ども向け　お年寄り向け　生活習慣病予防

Cooking time 弱火 1分半

## 材　料（2人分）

オリーブオイル…… 大さじ1
ベーコン…… 50g〈1.5cm角〉
じゃがいも…… 80g〈1.5cm角〉
たまねぎ…… 70g〈1.5cm角〉
セロリ…… 40g〈1.5cm角〉
トマト…… 130g
A（水200mℓ、固形スープの素1個、ローリエ1枚）
マカロニ…… 30g〈塩茹で〉
塩こしょう…… 少々

## 作り方

①鍋にオリーブオイルを熱し、ベーコン、じゃがいも、たまねぎ、セロリ、トマトを炒める。
②Aを加えてフタをし、鍋底からはみ出ない程度の強火で煮る。
③おもりがふれたら弱火で1分半煮て火を止める。
④フロートがおりたらフタを開け、マカロニを入れて、塩こしょうで味を整える。

## ポイント

- 作り方④でフタを開けたら味見をして、薄いようなら強火で煮つめ、お好みの味に調整してからマカロニを加えてください。

# たこと大豆のトマト煮

子ども向け　生活習慣病予防

Cooking time
弱火 2分 → 強火 煮つめる

**材　料（2人分）**

A（乾燥大豆50g、水250mℓ）
オリーブオイル…… 適量
にんにく…… 1片分(スライス)
茹でたこ…… 150g〈大きめの乱切り〉
たまねぎ…… 1/2個(100g)〈6等分のくし型〉

B（ホールトマト1/2缶、固形スープの素1/2個）
塩こしょう…… 適量

**作り方**

**《大豆の下ごしらえ》**

①鍋にAを入れてフタをして鍋底からはみ出ない程度の強火にかけ、おもりがふれたら弱火で1分煮て火を止める。
②フロートがおりたらフタを開け、ざるに上げる。

**《仕上げの工程》**

①鍋にオリーブオイルとにんにくを熱し、にんにくの香りが立ったら、たことたまねぎを入れ炒める。
②下ごしらえをした大豆とBを加えて、混ぜながら中火で煮立て、水分が出たらフタをして、さらに中火で煮る。
③おもりがふれたら、弱火で2分煮て火を止める。
④フロートがおりたらフタを開け、とろみがつくまで混ぜながら、鍋底からはみ出ない程度の強火で煮つめる。
⑤塩こしょうで味を整える。

# おでん

お年寄り向け　生活習慣病予防

Cooking time
弱火 1分

**材　料（2人分）**

大根…… 4cm〈2cm厚の輪切り2枚にし、面取りをする〉
ちくわ…… 2本〈1本を半分に〉
じゃがいも…… 2個〈皮をむく〉
昆布…… 12cm〈長い辺を半分に切り、2cm幅の短冊切り〉
ちくわぶ…… 1/2本〈斜め4等分に〉
こんにゃく…… 1/2枚〈長い辺を4等分にし、それぞれ斜め半分に切って8等分の三角に〉
すり身つくね…… 2個
ゆで卵…… 2個
だし汁…… 250mℓ
薄口しょうゆ…… 25mℓ
みりん…… 25mℓ
酒…… 大さじ1

**作り方**

①鍋にすべての材料を入れ、フタをして鍋底からはみ出ない程度の強火で煮る。
②おもりがふれたら弱火で1分煮て、火を止める。
③フロートがおりたらフタを開ける。

**ポイント**

- すり身つくねのかわりに、つみれやさつまあげなどでも可。

浜田陽子の健康一口メモ

※たこには、良質なたんぱく質、血中コレステロールを下げるタウリン、味覚障害を防ぐ亜鉛が豊富に含まれています。トマトも、コレステロールの上昇を抑える働きやがん予防の効果が認められています。
抗酸化物質を豊富に含み、生活習慣病予防に効果的な大豆と合わせたトマト煮は、大人にもこどもにもおすすめのおかずです。
また、歯応えも良く、咀嚼回数を上げるので、満腹感にも繋がりやすく過食を防ぎます。
◎予防が期待される症例…高血圧・高脂血症・糖尿病

# けんちん汁

子ども向け　お年寄り向け　生活習慣病予防

Cooking time
弱火 3分 → 強く ひと煮立ち

**材　料（2人分）**

ごま油……大さじ1
ごぼう……40g〈乱切り〉
にんじん……40g〈乱切り〉
だいこん……50g〈乱切り〉
長ねぎ……1/2本〈8mm厚の斜め切り〉
こんにゃく……1/4枚〈ちぎりこんにゃくにして下茹で〉
A（だし汁300mℓ、薄口しょうゆ大さじ1、みりん大さじ1/2、塩少々）
木綿豆腐……1/4丁(100g)〈ちぎってざるに上げておく〉

**作り方**

①鍋にごま油を熱し、野菜とこんにゃくを炒める。
②Aを加えてフタをし、鍋底からはみ出ない程度の強火で煮る。
③おもりがふれたら弱火で3分煮て火を止める。
④フロートがおりたらフタを開け、再度鍋底からはみ出ない程度の強火にかけ、木綿豆腐を入れてひと煮立ちさせる。

**ポイント**

- 作り方④で味が薄い場合は、少し煮つめてください。
- ちぎりこんにゃくの方法は、スプーンや手でちぎるのが下ごしらえのコツ。包丁で切るより味がよく染みこみます。
- そしゃくが苦手なお年寄りや幼児も食べやすい、やわらか根菜レシピです。

**浜田陽子の健康一口メモ**

※けんちん汁は、普段の食事で不足しがちな根菜類たっぷりの汁ものです。根菜類には動脈硬化予防に効果的な食物繊維が豊富に含まれます。他にもにんじん、大根、ねぎなど、ビタミン類が豊富な野菜も取り入れるおかずなので、1杯でほぼ1食分の野菜を摂取できます。

◎予防が期待される症例…動脈硬化・肥満

# トマトソース

子ども向け　生活習慣病予防

Cooking time
弱火 3分 → 強火 煮つめる

**材　料（2人分）**

オリーブオイル…… 大さじ1と1/2
にんにく…… 1/2片〈みじん切り〉
たまねぎ…… 75g〈みじん切り〉
トマト…… 300g(皮付き正味)〈1cm角〉
オレガノ(乾燥)…… 小さじ1/10
タイム(乾燥)…… 小さじ1/10
ローリエ…… 1枚
塩…… 小さじ2/3
こしょう…… 少々

**作り方**

①鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて熱し、たまねぎを炒める。
②ほかの材料を加えてフタをする。
③鍋底からはみ出ない程度の強火にかけ、おもりがふれたら弱火で3分煮る。
④フロートがおりたらフタを開け、再度鍋底からはみ出ない程度の強火にかけ、ソースが半分くらいになるまで混ぜながら煮つめる。

**ポイント**

- 最後の煮つめでは、お好みの固さになるまで煮つめてください。必要なら最後に塩こしょうで味を整えます。

**浜田陽子の健康一口メモ**

※トマトのリコピンはがん予防の効果や強い抗酸化力が認められています。
素材の旨みをしっかり引き出したソースを料理に取り入れると、満腹感や満足感を感じやすくなります。ソースの風味も豊かで余分な味付けを必要としないので体に優しいです。血圧が気になる方、薄味を心掛けたい方は是非。

◎予防が期待される症例…高血圧・高脂血症・肥満

# 白　米

Cooking time

弱火 4分 → 蒸らし 12分

**材　料（3〜4人分）**

米……2合(360mℓ)
水……330mℓ　※米の容量の0.9倍＜水加減表参照＞

**作り方**

①米は濁りが出なくなるまでよく洗い、ざるに上げてよく水分を切る。
②鍋に米と水を入れてフタをする。
③鍋底からはみ出ない程度の強火にかけ、おもりがふれたら弱火で4分炊いて、火を止める。
④そのまま12分蒸らし、フロートがおりているのを確認してからフタを開ける。

**ポイント**

- 米は、よく洗うと粘りが少ない炊き上がりになります。
- 柔らかめの炊き上がりにしたい時は、作り方②で15分おき、吸水させてから火にかけてください。
- 吸水時間を取ると、少し粘りが出ます。柔らかめで粘りのない炊き上がりにしたい時は、氷を5〜6個入れて計量した水を使ってください。
- 3合以上炊く場合、蒸らし時間が12分以上になることがあります。その場合は、フロートがおりたらフタを開けてください。
- 6ℓの鍋で2〜6合の白米を、4.5ℓの鍋で2〜5合の白米を、3ℓで2〜4合の白米を炊くことが出来ます。
- 米、水の種類によって、炊き上がり具合が異なります。

＜水加減表＞

| 米量 ＼ | 白米 水量 | 玄米 水量 | 加工玄米 水量 | 玄米ごはん 水量 |
|---|---|---|---|---|
| 2合 (360mℓ) | 330mℓ | 470mℓ | 360〜400mℓ | 360mℓ |
| 3合 (540mℓ) | 490mℓ | 700mℓ | 540〜600mℓ | 540mℓ |
| 4合 (720mℓ) | 650mℓ | 940mℓ | 720〜790mℓ | 720mℓ |
| 5合 (900mℓ) | 810mℓ | 1170mℓ | 900〜910mℓ | 900mℓ |
| 6合 (1080mℓ) | − | − | 1080〜1180mℓ | 1080mℓ |

# 玄　米

Cooking time

弱火 12分 → 蒸らし 20分

**材　料（3〜4人分）**

米……2合(360mℓ)
水……470mℓ　※玄米容量の1.3倍＜水加減表参照＞

**作り方**

①玄米はさっと洗ってざるに上げ、水気を切る。
②鍋に玄米と水を入れてフタをし、そのまま30分〜1時間おいて吸水させる。
③鍋底からはみ出ない程度の強火にかけ、おもりがふれたら弱火で12分炊いて火を止める。
④そのまま20分蒸らし、フロートがおりているのを確認してからフタを開ける。

**ポイント**

- 玄米によっては、塩を少し(2合なら小さじ1/2くらい)加えると、よりふっくら炊き上がります。
- 3合以上炊く場合、蒸らし時間が20分以上になることがあります。その場合は、フロートがおりたらフタを開けてください。
- 玄米の種類や季節によって、炊き上がりが少し違うので、固めに炊き上がる場合は、吸水時間を2時間以上にしてください。また、作り方②の吸水時間を、冬場は長めに、夏場は短めにと調整するのも、上手に炊くコツです。
- 米、水の種類によって、炊き上がり具合が異なります。

**浜田陽子の健康一口メモ**

※コレステロールの上昇を抑える食物繊維が豊富で、不足しがちなミネラル類も多く含みます。最近注目されている「ギャバ」は発芽玄米に多く含まれる栄養で、強い抗酸化力だけではなく、精神安定効果も認められています。白米に比べて食べごたえがある分、咀嚼回数が上がり、早食いの解消にも一役買います。

◎予防が期待される症例…高血圧・糖尿病・動脈硬化

# 加工玄米

Cooking time
弱火 8分 → 蒸らし 20分

**材　料（3～4人分）**

加工玄米……2合(360mℓ)
水……360～400mℓ
※加工玄米と同じ容量　1.1倍＜水加減表参照＞

**作り方**

①加工玄米はさっと洗ってざるに上げ、よく水分を切る。
②鍋に加工玄米と水を入れてフタをし、そのまま15分おいて吸水させる。
③鍋底からはみ出ない程度の強火にかけ、おもりがふれたら弱火で8分炊いて火を止める。
④そのまま20分蒸らし、フロートがおりているのを確認してからフタを開ける。

**ポイント**

- 加工玄米の種類や固さの好みによって、表を参考に水加減を調整して下さい。3合以上炊く場合、蒸らし時間が20分以上になることがあります。その場合は、フロートがおりたらフタを外してください。
- 6ℓの鍋で、2合～6合の加工玄米を炊くことが出来ます。
- 米、水の種類によって、炊き上がり具合が異なります。

※加工玄米とは、短時間で炊けるように加工されている玄米です。
※ファンケル「おいしい発芽米　ふっくら白米仕立て」／全農パールライス「そのまま炊ける玄米(玄米ダイエット)」使用

# 玄米ごはん

Cooking time
弱火 6分 → 蒸らし 15分

**材　料（3～4人分）**

米……250mℓ
加工玄米……110mℓ　※玄米(割合は2：1)合わせて2合分
水……360mℓ
※米＋加工玄米の容量と同量＜水加減表参照＞

**作り方**

①米と加工玄米を合わせ、濁りが出なくなるまでよく洗い、ざるに上げてよく水分を切る。
②鍋に米と水を入れてフタをする。
③鍋底からはみ出ない程度の強火にかけて、おもりがふれたら弱火で6分炊いて、火を止める。
④そのまま15分蒸らし、フロートがおりているのを確認してからフタを開ける。

**ポイント**

- 米は、よく洗ってください。粘りが少ない炊き上がりになります。
- 柔らかめの炊き上がりにしたい時は、作り方②で15分おき、吸水させてから火にかけてください。
- 吸水時間を取ると、少し粘りが出ます。柔らかめで粘りのない炊き上がりにしたい時は、氷を5～6個入れて計量した水を使ってください。
- 米、水の種類によって、炊き上がり具合が異なります。

**圧力鍋で炊いたごはんは少し黒ずんで見えるのは何故か？**

1 圧力鍋で炊いた精白米が、一般の炊飯器で炊いたものに比べ、黄色っぽく、黒ずんだ色沢に見える現象は次のように説明出来ます。
2 圧力鍋の加圧時の加熱沸騰温度は117℃前後であり、一般の炊飯器の100℃に比べてかなり高温です。圧力鍋の沸騰後の加熱時間を3分、6分、及び9分として炊飯すると、加熱時間6分以上と長くなるに伴って、いくぶん黄色っぽく、黒ずんだ色沢が認められます。
3 数社の圧力鍋について試験したところ、いずれによっても程度の差はあるが、黄色っぽく、黒ずんだ色沢が認められます。
4 黄色っぽく、黒ずんだ色沢は、米澱粉が吸水と加熱によって糊化状態、いわゆる炊けた状態になることによって生じるものであって、圧力鍋では急速かつ完全に糊化が進行し、透明感が増大するため、光の乱反射が少なくなり、黄色っぽく、黒ずんだ様に見えるものです。従って普通の炊飯器で炊いたご飯と同様に食べても、圧力鍋によって炊いたご飯は何ら差し支えないものです。
5 以上のごとく、何ら差し支えないものですが、圧力鍋による炊飯にあたり、沸騰後の中火による加熱時間を短くすることにより、多少防げるものと思われます。

（参考）農林水産省食品総合研究所分析栄養部

# 赤飯(蒸し&炊き)

## <蒸し>

Cooking time

### 材　料

もち米…… 1.5合(240mℓ)
ささげ…… 大さじ2
水…… 240～260mℓ
塩…… 小さじ1/3〈水に混ぜる〉

### 作り方

①もち米は洗ってざるに上げ、15～30分おいておく。ささげは洗ってざるに上げる。
②鍋に、ささげと、塩を混ぜた水を入れてフタをし、鍋底からはみ出ない程度の強火にかけ、おもりがふれたら弱火で2分煮る。
③火を止めたら、気を付けてシンクに鍋を移し、フタの上から水をかけ、フロートがおりたらフタを開ける。
④ざるでこして茹で汁とささげを分け、茹で汁を鍋に戻し入れて、もち米を入れる。
⑤フタをして強火で煮立て、おもりがふれたらすぐに火を止める。
⑥フロートがおりたらフタを開けて混ぜ、取り出す。
⑦鍋を洗って水200mℓ(分量外)を注ぎ、蒸しすを置く。
⑧蒸し布を広げて⑥を入れ、上に④のささげをちらし、余っている布で包むように覆う。
⑨フタをして鍋底からはみ出ない程度の強火で煮立て、おもりがふれたら弱火で2分煮て火を止める。
⑩フロートがおりたらフタを開けて、中身を取り出して混ぜる。

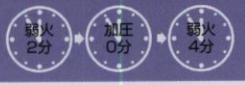
### ポイント

- 作り方⑥で、もち米の吸水が十分でなく水分が残っていたら、中火にかけて、混ぜながら水分をもち米に吸わせます。

(蒸しす3.0ℓは別売り商品です。)

## <炊き>

Cooking time




### 材　料

もち米…… 1.5合(240mℓ)
ささげ…… 大さじ2
水…… 240～260mℓ
塩…… 小さじ1/3〈水に混ぜる〉

### 作り方

もち米は洗ってざるに上げ、15～30分おいておく。ささげは洗ってざるに上げる。
②鍋に、ささげと、塩を混ぜた水を入れてフタをし、鍋底からはみ出ない程度の強火にかけ、おもりがふれたら弱火で2分煮る。
③火を止めたら、気を付けてシンクに鍋を移し、フタの上から水をかけ、フロートがおりたらフタを開ける。
④ざるでこして茹で汁とささげを分け、茹で汁を鍋に戻し入れて、もち米を入れる。
⑤もち米の上に、ささげを広げてフタをし、鍋底からはみ出ない程度の強火で煮る。
⑥おもりがふれたら弱火で4分煮て火を止め、フロートがおりたらフタを開けて混ぜる。

### ポイント〈蒸し・炊き共通〉

- ささげは小豆でも代用出来ます。
- 水の量は、お好みの固さで加減してください。
- 作り方③のシンクで圧力鍋に水をかける際、おもり、フロートに水がかからないように注意しましょう。鍋の中に水が入ってしまいます。

# 茶碗蒸し

子ども向け　お年寄り向け

Cooking time
弱火 3分

**材　料（2人分）**

A（卵1.5個、だし汁150mℓ、薄口しょう油小さじ1、みりん小さじ1/2）
しいたけ…… 1枚〈斜め半分にそぎ切る〉
鶏もも肉…… 20g〈4切れに切る〉
無頭えび…… 2尾〈殻をむいて背わたを取る〉
かまぼこ…… 2枚〈薄切り〉
銀杏水煮…… 2個
三つ葉…… 適量

**作り方**

①Aの材料をよく混ぜる。
②2つの器に三つ葉以外の具材を分け入れ、①の卵液も2等分に注ぎ入れて、それぞれの器にフタをする。
③鍋に水200mℓ(分量外)を入れて、蒸しすを置いて②の器を並べ、フタをし、鍋底からはみ出ない程度の強火で煮る。
④おもりがふれたら弱火で3分煮て火を止める。
⑤フロートがおりたらフタを開けて器を取り出し、三つ葉を飾る。

# 蒸し鶏

Cooking time
弱火 3分

**材　料（2人分）**

鶏むね肉…… 150g

**作り方**

①鍋に水200mℓ(分量外)を入れて蒸しすを置き、その上に鶏むね肉を皮を下にして置く。
②フタをして鍋底からはみ出ない程度の強火にかけ、おもりがふれたら弱火で3分煮立てて火を止める。
③フロートがおりたらフタを開けて、鶏むね肉を取り出し、手で細かく裂くか、細切りにする。

**ポイント**

- 細切りのきゅうりやスライストマトを一緒に盛るとバンバンジー風になります。
- むね肉は、皮を外せば脂質カットになります。むね肉をささみ肉に変えると、さらにヘルシーになります。
- そのほか、各種ドレッシング、わさびやからし、みょうがや白髪ねぎなどの薬味、おろしポン酢など、いろいろなアレンジが出来ます。

## ＜酢味噌＞

**材　料**

白味噌……大さじ1と1/2
酢……大さじ1
砂糖……大さじ1強

**作り方**

①すべての材料を混ぜ合わせる。
※酸味をまろやかにしたい時は、だし汁でのばします。

## ＜テンメンマヨソース＞

**材　料**

テンメンジャン(中華甘味噌)……大さじ1/2
マヨネーズ……大さじ1と1/3

**作り方**

①すべての材料を混ぜ合わせる。
※テンメンジャンとマヨネーズの割合は好みに合わせ調整します。

(蒸しす3.0ℓは別売り商品です。)

## ＜ピーナッツ味噌＞

**材　料**

ピーナッツ……20g
A（味噌30g、砂糖大さじ1強、水50mℓ）

**作り方**

①ピーナッツは食品用保存袋に入れてふきんの上に置き、麺棒などで上から叩いて粗く砕く。
②Aと①を混ぜ合わせて、フライパンか小鍋に入れてひと煮立ちさせる。
※豆板醤やコチュジャンを加えてピリ辛味にしてもおいしいです。

# 五目豆

子ども向け　お年寄り向け　生活習慣病予防

Cooking time　弱火 4分 → 中火 7分

**材　料（3〜6人分）**

大豆(乾燥)…… 50g
水…… 250mℓ
にんじん…… 50g〈1cm角〉
こんにゃく…… 50g〈1cm角　2分下茹でして臭み抜きしておく〉
ごぼう…… 40g〈1cm角〉
れんこん…… 40g〈1cm角〉
だし汁…… 150mℓ
A（薄口しょう油・砂糖・みりん各大さじ1）

**作り方**

①鍋に、大豆(乾燥)と水を入れて鍋底からはみ出ない程度の強火にかけ、沸騰したら火を止め、フタをして40分おいておく。
②フタを開けたらざるに上げて水を捨て、再度大豆を鍋に戻して、ほかの具材とだし汁を入れる。
③再度フタをして鍋底からはみ出ない程度の強火にかけ、おもりがふれたら、弱火で4分煮て火を止める。
④フロートがおりたらフタを開け、Aを入れて、中火で7分煮る。
⑤火を止めてそのまま冷ます。

**浜田陽子の健康一口メモ**

※食物繊維には2種類あり、どちらもバランス良く摂ることが、血液サラサラ効果に繋がります。大豆やこんにゃくには水溶性食物繊維、根菜類には不要性食物繊維、と、摂りたい2種類の繊維を1品で摂れるおかずです。また、一度作ると2〜3日保存できる常備菜です。忙しくて欠食してしまうことがある方には、手軽な栄養の摂取源おかずとして利用して頂きたいです。

◎予防が期待される症例…糖尿病・肥満・動脈硬化・高血圧

# 黒　豆

子ども向け　お年寄り向け　生活習慣病予防

Cooking time　弱火 3分 → 弱火 3分 → 蒸らし 2時間

**材　料（2人分）**

黒豆(乾燥)…… 100g
水…… 350mℓ
A（砂糖100g、しょうゆ大さじ1/2、塩少々）
錆びた釘…… 2〜3本〈ガーゼまたは厚手のペーパータオルに包んで輪ゴムでしばる

**作り方**

①鍋に黒豆、錆び釘、水を入れ、上から蒸しすを落として鍋底からはみ出ない程度の強火にかける。
②沸騰したら火を止め、フタをして1時間おく。
③そのまま鍋底からはみ出ない程度の強火にかけ、おもりがふれたら弱火で3分煮立てて火を止める。
④フロートがおりたらフタを開け、蒸しすを取り出してAを入れる。
⑤再度蒸しすをそっと落としてフタをし、強火にかける。
⑥おもりがふれたら弱火で3分煮て、火を止める。
⑦フロートがおりたら2時間ほど蒸らしてからフタを開ける。

（蒸しす3.0ℓは別売り商品です。）

**ポイント**

- 黒豆は空気にふれた部分にシワがよります。煮上がるまでは煮汁から出ないように気をつけてください。保存容器などに移すときには、黒豆がかぶる量の煮汁ごと移して保存してください。

**浜田陽子の健康一口メモ**

※黒豆には、サポニン、イソフラボンなどの抗酸化物質が豊富に含まれています。サポニンは、体脂肪の蓄積を押さえ、血栓の生成を防ぎ、動脈硬化を予防します。イソフラボンは骨粗鬆症予防のほか、更年期以降の女性ホルモンを安定させる働きがあると言われます。色素成分のアントシアニンにも、強い抗酸化作用があり動脈硬化やガン予防の効果があるとされています。

◎予防が期待される症例…動脈硬化・貧血・高血圧

# みかんジャム・りんごジャム

Cooking time

子ども向け　お年寄り向け　生活習慣病予防　弱火 8分30秒 → 強火 煮つめる

## <みかんジャム>

**材　料**

みかん…… 外皮なし正味300g〈横半分に切り小房に分ける〉
グラニュー糖…… 100g

**作り方**

①鍋にみかんと砂糖を入れて弱火にかけ、焦げ付かないように混ぜながら煮る。
②水分が出てひたひたになったら、フタをして中火で煮る。
③おもりがふれたら弱火で8分30秒煮て、火を止める。
④フロートがおりたらフタを開け、再度鍋底からはみ出ない程度の強火にかけて、混ぜながらとろみがつくまで煮つめる。

**浜田陽子の健康一口メモ**

※一般的な市販のジャムに比べて、手作りジャムは余分な添加物を加えず仕上げられます。高圧で煮ると素材の甘みが引き出されるので、砂糖の使用量もかなりカットできます。果実が含む果糖は素早くエネルギーに変換するのが特徴で、筋肉を元気に動かす源になるため、特に朝食のトーストやヨーグルトには、手作りのヘルシージャムがおすすめです。
◎予防が期待される症例…肥満・糖尿病・高脂血症

## <りんごジャム>

Cooking time

弱火 5分 → 強火 煮つめる

子ども向け　お年寄り向け　生活習慣病予防

**材　料**

りんご…… 皮、芯なし正味400g〈1cm角〉
グラニュー糖…… 150g
レモン果汁…… 大さじ1/2

**作り方**

①鍋に材料をすべて入れてフタをし、中火で煮る。
②おもりがふれたら弱火で5分煮て、火を止める。
③フロートがおりたらフタを開け、再度鍋底からはみ出ない程度の強火でとろみがつくまで煮る。

**浜田陽子の健康一口メモ**

※りんごには、体内から塩分を排出する働きがあるカリウムが多く含まれています。高血圧に気をつけたい方に適した果物です。
◎予防が期待される症例…高血圧・肥満

**<共通ポイント>**

- 作り方①では、火が強すぎると焦げることがあります。火加減が心配な時は、フタを開けて混ぜながら中火で煮て、しっかり水分を出してからフタをして、加圧するとよいでしょう。

# スイートかぼちゃシナモン風味

Cooking time

子ども向け　お年寄り向け　生活習慣病予防　弱火 3分 → 中火 煮つめる

**材　料（2人分）**

かぼちゃ…… 皮付き、種・わたなしで正味130g〈1.5cm角〉
砂糖…… 35g
生クリーム…… 30mℓ
ハードビスケット… 6枚
シナモンパウダー… 適量

**作り方**

①鍋にかぼちゃにかぶるぐらいの水を入れ、砂糖を加えて、フタをして鍋底からはみ出ない程度の強火で煮る。
②おもりがふれたら弱火で3分煮て、火を止める。
③フロートがおりたらフタを開け、再度中火にかけ、マッシャーか木べらでかぼちゃをつぶす。
④木べらで混ぜながら煮つめ、角が立つくらいまで煮つめ、生クリームを加える。
⑤さらに木べらで混ぜながら煮つめ、再度角が立つくらいになったら火を止める。
⑥ハードビスケットの上に⑤を適量ずつこんもり盛り、シナモンパウダーをかける。
⑦オーブントースターのトレーに並べ、3～5分焼く。

**ポイント**

- 作り方③～⑤では、焦げ付かないように気を付けてください。
- 作り方④⑤では、水分を飛ばしながら木べらで混ぜていると、生地がまとまって、パタパタと音がします。焦げ付きやすいので、中火で気を付けながら練り混ぜ、やわらかめのマッシュポテトくらいの固さになるまで煮つめてください。
- かぼちゃに入っているビタミンEには、血行不良を改善する働きがあり、シナモンには沈殿作用があるといわれています。

**浜田陽子の健康一口メモ**

※緑黄色野菜のかぼちゃをたっぷり使い、1個あたりの砂糖や生クリームの使用料が少ないヘルシーデザートです。おかずと言っても良いくらい高い栄養価になっています。減量中だけど甘いものが食べたくなった時に最適なおやつです。
◎予防が期待される症例…肥満・糖尿病

# 調理時間早見表

- よく使われる材料を調理するのに必要な水量、調理時間、蒸らし時間を表にしました。
- Wonder chef ROSTA 5.5ℓ (78キロパスカル)を使い、水の分量には調味料を含みます。この量がご使用の鍋に合う訳ではありません。
- 熱源の種類や火力の強さ、材料の大きさ、取り合わせによって調理時間が多少変わりますので、この表はひとつの目安としてお使いください。
- 調理目安／調理時間……おもりが動き出したとき(沸騰)から、火を消すまでの時間です。
  蒸らし時間…火を消し、余熱を利用して調理する時間です。
- 調理単位／カップ……1カップ 200cc(mℓ)
  大さじ……15cc(mℓ)
  小さじ……5cc(mℓ)



| 分類 | 材料 | 調理法 | 重量(正味) | サイズ | 水の分量 | 調理時間 | 蒸らし時間 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 肉類 | 牛角切り(シチュー用) | 煮る | 400g | 一口大カットずみ | 800mℓ | 15分 | 10分 |
| | 牛もも肉<br>牛肩ロース肉 | ゆでる／煮る | 500g | かたまり | 1000mℓ | 30分 | 10分 |
| | 牛スネ肉 | ゆでる／煮る | 500g | かたまり | 1000mℓ | 40分 | 10分 |
| | 豚もも肉 | ゆでる／煮る | 400g | かたまり | 1000mℓ | 20分 | 10分 |
| | 豚バラ肉 | ゆでる | 400g | かたまり | 1000mℓ | 20分 | 10分 |
| | | 煮る | | 8個にカット | | 15分 | |
| | 鶏もも肉(骨つき) | ゆでる | 骨つき／700g | 2本(ホール) | 1000mℓ | 5分 | 10分 |
| | 鶏手羽元<br>鶏手羽先 | ゆでる | 500g | 8～10本 | 1000mℓ | 5分 | 10分 |
| | 鶏開き肉<br>(むね肉・もも肉) | 煮る(カレー・シチューも含む) | 400g | 1個30gカット | 600mℓ | 3分 | 10分 |
| | | | 野菜／400g | | | | |
| | ひき肉(牛・豚・鶏・ミックスを問わず) | 煮る(ミートソース・ロールキャベツ等) | 300g | ひき肉 | 200mℓ | 5分 | 10分 |
| 魚類 | 身欠きにしん | 煮る(予備浸水) | 300g | 5cmぶつ切り | 200mℓ | 20分 | 10分 |
| | ゆでだこ | やわらか煮 | 300g | 脚1本ずつ分ける | 200mℓ | 30分 | 10分 |

# 調理時間早見表

● Wonder chef ROITA 5.5ℓ (78キロパスカル)を使い、水の分量には調味料を含みます。この量がご使用の鍋に合う訳ではありません。

| 分類 | 材料 | 調理法 | 重量(正味) | サイズ | 水量 | 調理時間 | 蒸らし時間 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 野菜類 | キャベツ | 蒸す | 1個 800g | 芯を抜く(ホール) | 200mℓ | 2分 | 5分 |
| | 白菜 | 蒸す | 1/2個 600g | ハーフカット | 200mℓ | 2分 | 5分 |
| | にんじん | 蒸す | 3本 400g | 皮をむく(ホール) | 200mℓ | 5分 | 5分 |
| | れんこん | ゆでる | 1本 250g | 皮をむく(ホール) | 200mℓ | 20分 | 5分 |
| | ごぼう | ゆでる | 2本 300g | ホール18cm長さ | 200mℓ | 5分 | 5分 |
| | さつまいも | 蒸す | 2本 600g | ハーフカット | 200mℓ | 5分 | 10分 |
| | さといも | 煮る | 300g | 一口大 | 200mℓ | 3分 | 10分 |
| | かぼちゃ | 煮る | 300g | 一口大 | 200mℓ | 3分 | 10分 |
| | くり | ゆでる | 500g | 皮つき(ホール) | 1000mℓ | 5分 | 10分 |
| | とうもろこし | 蒸す | 2本 400g | ハーフカット | 200mℓ | 5分 | 10分 |
| | 枝豆 | ゆでる | | | 200mℓ | 30秒 | 5分 |
| 卵類 | 卵豆腐 | 蒸す | 300g | 7×11×5cm流し缶 | 100mℓ | 2分 | 5分 |
| | カップケーキ | 蒸す | ⟶ | 900mℓ容器 4個 | 100mℓ | 3分 | 5分 |
| | プリン | 蒸す | ⟶ | 70mℓ容器 4個 | 100mℓ | 30秒 | 5分 |
| 豆類 | 小豆 | ゆでる | 240g(要渋抜き) | 2カップ | 1000mℓ | 30分 | 10分 |
| | 白いんげん豆 | ゆでる/煮る | 240g | 2カップ | 1000mℓ | 7分 | 10分 |
| | 金時豆 | ゆでる/煮る | 240g | 2カップ | 1000mℓ | 7分 | 10分 |
| 米類 | 白かゆ | 炊く | 170g | 1カップ | 3.5倍 700mℓ | 7分 | 5分 |

Wonder chef

# ワンダーシェフ　Delish（デリッシュ）
# 家庭用片手圧力鍋
# 保　証　書

Wonder Chef 圧力鍋をお買い上げ戴きまして、誠に有り難うございました。
私達は最高の品質の圧力鍋を提供することに努めております。
いつまでも楽しく、ワンダーシェフ圧力鍋をご愛用下さいませ。

- 型　　式　ワンダーシェフ Delish（デリッシュ）　片手圧力鍋3.0ℓ（ZDSA30）　片手圧力鍋5.5ℓ（ZDSA55）
- 保証期間　お買い上げ後1年間　※お買い上げ日がご不明の場合は、製造日より1年間とします。
- お買い上げ年月日　　年　　月　　日
- お客様 お名前（フリガナ）　サンプル
- ご住所　〒□□□-□□□□
- 電話番号
- お買い上げ販売店名（もしくはレシートを添付）

株式会社ワンダーシェフ
お客様相談室
〒561-0825 大阪府豊中市二葉町1丁目19-19
TEL.06(6334)4349

# 保証内容

**保証内容**

◎取扱説明書等に記載された通り、正常な使用法において発生した不都合につきましてはお買い上げ後、1年間は無償で修理致します。
ただし、次に掲げる内容等により、商品に不都合が発生した場合の修理・交換につきましては実費を頂きます。

① 消耗部品(使用する度に、損耗、劣化する樹脂製品・パッキン・取っ手・おもり・スライド等)・付属品は保証の対象外とします。
② 移動、取り扱い不注意等により、落下、打ち付け等によっての損傷、故障。
③ 取り扱い注意事項を守らなかった為に起因する損傷、故障。
④ お客様の勝手な修理、改造による損傷、故障。
⑤ 天災や火災等による損傷、故障。
⑥ その他、異常と思われる使用方法等によって起こる損傷、故障。

◎この保証は日本国内のみ有効です。

必ず商品お買い上げの販売店から、お買い上げ日、販売店名の記入を頂くか、レシートなど、ご購入を証明できるものと一緒に保管してください。ご購入を証明できるものが無い場合、保証対象外とさせて頂く場合がございます。
保証期間が過ぎている場合、ご希望により有料にて修理させていただきます。
ただし、弊社が修理不可能と判断した商品は、修理をお断りさせて頂く場合がありますのでご了承ください。
修理部品の保有期限は製造終了後約5年とさせて頂いております。
保有期限を過ぎた商品は、保証期間内であっても修理をお断りさせて頂く場合がありますので、ご了承ください。
ご不明な点がございましたら、弊社【お客様相談室】までご相談ください。

# 交換部品について

お客様相談室 ☎06(6334)4349 FAX06(6334)4343
受付時間／午前9:00～正午12:00 午後1:00～午後5:00
(土、日、祝祭日、年末年始、盆休みを除く)

交換部品は必ず弊社の純正部品をご使用ください。お問い合わせは必ず、部品番号と商品名(デリッシュ 3.0ℓ、もしくはZDSA30)・(デリッシュ 5.5ℓ、もしくはZDSA55)をお買い上げの販売店、又は弊社「お客様相談室」までお申し付けください。

| 部品番号 | 部品名 | 小売価格 | 税込価格 |
|---|---|---|---|
| ZDS-1 | 圧力調整装置(おもり) | 1,000円 | 1,050円 |
| ZDS-2 | 圧力調整装置(ノズル) | 400円 | 420円 |
| ZDS-4 | 補助取っ手 | 1,200円 | 1,260円 |
| ZDS-9 | ノズルフィルター | 500円 | 525円 |
| ZDS-10-18 | パッキン 3.0ℓ用 | 1,000円 | 1,050円 |
| ZDS-10-22 | パッキン 5.5ℓ用 | 1,000円 | 1,050円 |
| ZDS-12-18 | 本体取っ手 3.0ℓ用 | 1,300円 | 1,365円 |
| ZDS-12-22 | 本体取っ手 5.5ℓ用 | 1,300円 | 1,365円 |
| ZDS-13 | 掃除ピン | 300円 | 315円 |
| ZDS-14-18 | 蒸しす 3.0ℓ用(別売品) | 1,000円 | 1,050円 |
| ZDS-14-22 | 蒸しす 5.5ℓ用(別売品) | 1,000円 | 1,050円 |
| ZDS-16 | クッキングガイド(取扱説明書) | 1,000円 | 1,050円 |

(別途送料をご負担ください。)

■別売り部品

| 600561 | 600585 | 601117 | 603159 | 603197 | 602114 | 602886 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 3.0ℓ用ガラス蓋 直径18cm用 | 5.5ℓ用ガラス蓋 直径22cm用 | 蔵炊(くらだき) 1～2合のお米 玄米を炊く内がまです | ステンレスクリーナープロ |  デジタルタイマー(W) | 80レシピ | とってもやさしい圧力鍋 |
| 1,000円 | 1,000円 | 5,000円 | 2,000円 | 2,000円 | 1,400円 | 1,500円 |
| 1,050円(税込) | 1,050円(税込) | 5,250円(税込) | 2,100円(税込) | 2,100円(税込) | 1,470円(税込) | 1,575円(税込) |

(別途送料をご負担ください。)

税込価格は2012年12月時点での税額を元に計算しております。
消費税率等の変更により、予告なく変更する場合がございますのでご了承ください。

パッキン(ZDS-10-18 3ℓ用)・(ZDS-10-22 5.5ℓ用)の交換日を記録しておきましょう。

| 鍋 購 入 日 | 年 | 月 | 日 |
|---|---|---|---|
| パッキン交換日 | 年 | 月 | 日 |
| パッキン交換日 | 年 | 月 | 日 |
| パッキン交換日 | 年 | 月 | 日 |
| パッキン交換日 | 年 | 月 | 日 |
| パッキン交換日 | 年 | 月 | 日 |
| パッキン交換日 | 年 | 月 | 日 |
| パッキン交換日 | 年 | 月 | 日 |
| パッキン交換日 | 年 | 月 | 日 |
| パッキン交換日 | 年 | 月 | 日 |
| パッキン交換日 | 年 | 月 | 日 |

※パッキンはお客様の使用頻度やお手入れにより、耐久期間は異なりますが、少なくとも一年に一度は、新しいパッキンに交換されることをお勧めします。

注 Delish圧力鍋は、作動圧力80キロパスカルです。
他社の料理ブックを参考にされる場合、作動圧力をご確認下さい。作動圧力が違う場合は、料理時間を調整してください。

圧力鍋レシピ集
**200種類以上のレシピを掲載しています！**

**http://www.wonderchef.jp/**

**インターネットホームページ**では、200種類以上のレシピを写真入りで見ることが出来ます。
印刷して自分だけのレシピブックを作る事も出来ます。
検索用ホームページから、「ワンダーシェフ」で検索して頂いてもご覧になることが出来ます。

**ホームページの内容**

- ワンダーシェフについて
- レシピ検索
- 商品紹介
- お問い合わせ
- Q&Aページ
- ユーザー登録
- 部品注文

| | |
|---|---|
| 和食 | あんかけ茶碗蒸し<br>五目炊き込みご飯 |
| 洋食 | シーフードと野菜ドレッシング<br>牛肉のイタリア風煮込み |
| 中華 | スペアリブのケチャップ煮<br>回鍋肉(ホイコーロー) |
| 多国籍 | コムタンスープ<br>冷麺 |
| お菓子デザート | カスタードプリン<br>タピオカのココナッツミルク |
| 下ごしらえソース | 豆<br>基本のトマトソースなど |

**http://www.wonderchef.jp/m/**

**モバイルページ**では、200種類以上のレシピをいつでもどこでも見ることが出来ます。
お買物中に材料からメニューを選んだり、キッチンで携帯電話を片手にお料理出来たりと大変便利です。

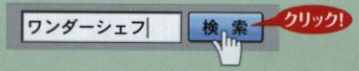
**モバイルページで出来る事**

- キーワードからのレシピ検索
- 料理のカテゴリからの検索
- 材料・調理法からの検索
- カロリーからの検索
- ユーザー登録
- お問い合わせ

※上記アドレスを携帯電話に入力してくださるか、2次元コードから入力してください。
入力方法は携帯電話の説明書をご覧ください。

## インターネット・モバイルページでユーザー登録を受け付けています！

ユーザー登録をしていただきますと、毎月2回**「季節のレシピ」**を含むメールマガジンをお届けいたします。
また、ユーザー専用のインターネットホームページでは、おもり・パッキン等の部品のご注文ページやユーザー同士がコミュニケーションを持てる「掲示板」もご用意いたしております。ご購入後10年無料点検のご案内もさしあげます。



Wonder chef

# Delish

デリッシュ

## 家庭用片手圧力鍋 3.0L(ZDSA30)
## 5.5L(ZDSA55)

掃除ピン

お客様相談室

圧力なべ協議会 会員
株式会社ワンダーシェフ

〒561-0825 大阪府豊中市二葉町1丁目19-19
☎(06)6334-4349　FAX(06)6334-4343
受付時間／午前 9：00～正午 12：00
　　午後 1：00～午後　5：00
（土、日、祝祭日、年末年始、盆休みを除く）
アフターフォローは日本国内に限ります。
http://www.wonderchef.jp/
web@wonderchef.jp

（この取扱説明書は 2012 年現在のものです。品質向上の為、商品仕様を予告なく変更する場合がありますのでご了承ください。）